



Protein Fit – 1400 kcal Eiweißdiät – 4 Wochen Abnehmen Schritt für Schritt

Einkaufsliste für den aktuellen Tag

Name	Gewicht des Produkts	
Ananasscheiben in Sirup	2 x Scheibe - 30g	☐
Banane	1 x Stück - 120g	☐
Bienenhonig	1 x Tee Löffel - 12g	☐
Buchweizengrütze	50 x Gram - 50g	☐
Dinkelflocken	1 x Esslöffel - 10g	☐
Gemüse in einer Pfanne mit Brokkoli	1 x Portion - 100g	☐
Griechischer Naturjoghurt	0.5 x Packung - 75g	☐
Grüne Paprika	0.5 x Stück - 100g	☐
Kiwi	1 x Stück - 75g	☐
Kokosraspeln	2 x Tee Löffel - 8g	☐
Kuhmilch 3,2 %	100 x Mililiter - 100ml	☐
Olivenöl	1 x Esslöffel - 10g	☐
Quark-Käse, homogenisiert, fettfrei	1 x Tee Löffel - 15g	☐
Rote Paprika	0.5 x Stück - 100g	☐
Salz, weiß	2 x Priesen - 0.2g	☐
Schwarzer Pfeffer	2 x Priesen - 0.2g	☐
Schweineschinken, gekocht	1 x Scheibe - 20g	☐
Senf	1 x Tee Löffel - 10g	☐
Skyr – isländischer Joghurt	1 x Packung - 150g	☐
Sojasauce (hell)	2 x Esslöffel - 20g	☐
Trauben	6 x Stück - 60g	☐



Truthahn Brustfleisch, ohne Haut	1 x Portion - 100g	☐
Vollkorn-Roggenbrot	2 x Scheibe Brot - 60g	☐
Zuckerreduzierte Kirschmarmelade	1 x Tee Löffel - 15g	☐
Zwiebel	1 x Stück - 170g	☐